ABSTRAK

Rematik menjadi salah satu penyakit yang menyerang sendi pada lansia. Penyakit ini apabila tidak segera diatasi dapat menimbulkan nyeri, keterbatasan mobilitas fisik, bahkan bisa menyebabkan kecacatan dan kelumpuhan. Salah satu terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri yang mudah dilakukan pada lansia yang mengalamai rematik yaitu dengan senam rematik. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada lansia yang mengalami rematik.

Metode penelitian ini menggunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini lansia yang mengalami rematik di Panti Werdha Hargo Dedali berjumlah 24 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Variabel pada penelitian ini adalah senam rematik sebagai variabel independen dan penurunan skala nyeri sendi sebagai variabel dependen. Instrument yang digunakan berupa lembar observasi sebelum dan sesudah dilakukan senam rematik. Analisa data ini menggunakan *uji Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0.005$.

Hasil penelitian ini didapatkan sebelum dilakukan senam rematik sebagian besar (66.7%) sejumlah 16 responden nyeri sedang. Sedangkan sesudah dilakukan senam rematik sebagian besar (54.2%) sejumlah 13 responden nyeri ringan. Hasil uji wilcoxon didapatkan signifikan $p=0.000 < \alpha=0.005$ maka senam rematik berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia yang mengalami rematik.

Dengan melakukan senam rematik secara baik, benar dan teratur dapat menurunkan skala nyeri sendi pada lansia. Oleh karena itu diharapkan responden dapat terus menerapkan senam rematik agar dapat menurunkan skala nyeri pada sendi yang dirasakannya.

Kata Kunci: Lansia, Nyeri Sendi, Senam Rematik.